

Suojaa itseäsi ja läheisiäsi influenssalta

Mikä on kausi-influenssa?

Kausi-influenssa on influenssaviruksen aiheuttama hengitystietulehdus. Se leviää helposti pisaratartuntana esimerkiksi yskiessä tai aivastaessa. Se voi tarttua myös kosketuksen välityksellä.

Influenssaan sairastunut henkilö erittää virusta hengitysteihinsä ja voi tartuttaa taudin toiseen henkilöön joko pisaratartuntana yskiessä tai käsien välityksellä niistäessä. Tauti leviää helposti ahtaissa tiloissa kuten varuskunnissa, kouluissa ja julkisissa liikennevälineissä. Tartunnan saanut henkilö on tartuttava jo päivää ennen oireiden alkua ja 3 - 7 päivän ajan tämän jälkeen.

Taudin itämisaika tartunnasta oireiden alkuun on yleensä 2 - 3 päivää.

Kausi-influenssa on eri tauti kuin flunssa tai nuhakuume. Terveillä työikäisillä kausi-influenssa on yleensä korkeakuumeinen, mutta kotihoidolla paraneva. Osalla ihmisistä on kuitenkin lisääntynyt riski saada vaikea tauti. Vaikea kausi-influenssa on raju, se vie nopeasti huonoon kuntoon ja saattaa vaatia sairaalahoitoa.

Influenssa epidemiat

Suomessa influenssaepidemia käynnistyy tavallisesti vuoden vaihteessa ja se kestää 2 - 3 kuukautta. Epidemian voimakkuutta kuvaavat mm. poissaolot kouluissa ja työpaikoilla, sekä vastaanottokäynnit terveyskeskuksissa.

Kausi-influenssa oireita ovat:

- nopeasti nouseva, korkea kuume
- voimakkaat lihaskivut
- vilunväristykset
- väsymys
- päänsärky
- huonovointisuus
- kova yskä

Miten toimit, jos epäilet sairastuneesi:

- Älä mene sairaana kouluun/töihin.
- Ota tarvittaessa yhteyttä terveydenhoitajaan tai työterveyshuoltoon puhelimitse.
- Kotona on hyvä pysytellä leväten ja nesteitä nauttien, kunnes olet kuumeeton.

- Tarvittaessa kuumeeseen tai kipuun voi ottaa esim. parasetamolia
- Vältä kontakteja muihin sairauden aikana.
- Suositeltavaa olisi olla yksi kuumeeton päivä kotona.

Miten influenssan tarttuminen ehkäistään?

Mikrobin leviämistä voi estää omalta osaltaan seuraavilla arkihygieniaoheilla kodin ulkopuolellakin.

Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttöliinalla, kun yskit tai aivastat. Älä yski tai aivasta päin toista ihmistä.

Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta paitasi hihan yläosaan.

Niistämisestä, yskimisestä tai aivastamisesta jälkeen puhdista kätesi huolellisesti vedellä ja saippualla. Kuivaa vielä kädet lopuksi huolellisesti.

Koska influenssa on virustauti, antibiootit eivät siihen tehoa. Tärkein keino ehkäistä influenssaa ovat rokotukset.

Ketkä saavat kausi-influenssarokotuksen ilmaiseksi?

- 65-vuotta täyttäneet
- Sairautensa vuoksi riskiryhmään kuuluvat 3 - 64-vuotiaat
- Raskaana olevat naiset
- Kaikki 6-35 kuukauden ikäiset lapset
- Vakavalle influenssalle alttiiden henkilöiden lähipiiri
- Terveys- ja sosiaalialan sekä lääkehuollon henkilöstö
- Varusmiespalvelukseen astuvat miehet ja naiset

Onko kausi-influenssarokote turvallinen?

Kausi-influenssarokote on turvallinen. Kaikilla rokotteilla voi olla haittavaikutuksia, mutta niitä esiintyy vain pienellä osalla rokotetuista. Influenssarokotuksen jälkeen rokotuskohta saattaa punoittaa ja aristaa. Joskus rokotetuille tulee lihas- ja nivelkipua, päänsärkyä ja lämpöä. Nämä oireet menevät ohi parissa päivässä ja voit hoitaa niitä kuume- ja kipulääkkeillä. Muut haittavaikutukset ovat harvinaisia.

Kausi-influenssarokotetta on valmistettu samalla menetelmällä jo 70-luvulta lähtien. Rokotteita on käytetty miljoonia annoksia. Vakavia haittoja on ilmennyt vain harvoin.

Kausi-influenssarokotteessa ei ole tehosteaineita eikä säilytysaineita.

Mistä kausi-influenssarokotteen saa?

Seinäjoen Terveyskeskus tiedottaa rokotusajoista ja -paikoista muun muassa verkkosivuillaan www.seinajoki.fi/terveyskeskus ja paikallislehdissä.



Yleistä tietoa kausi-influenssasta

Influenssan voi tartuttaa muihin ihmisiin yskiessään ja aivastaessaan. Tauti leviää helposti ahtaissa tiloissa, kuten julkisissa liikennevälineissä. Sen voi saada myös esimerkiksi pinnoilta, joille on joutunut influenssaviruksia. Influenssa voi olla hyvinkin vakava, jopa kohtalokas sairaus esimerkiksi ikäihmisille. Suurin vaara sairastua vaikeaan influenssaan on henkilöillä, joilla on jokin perussairaus, kuten krooninen sydän- tai keuhkosairaus, diabetes tai munuaisen vajaatoiminta. Myös perustauti voi pahentua ja toimintakyky huonontua. Raskaana olevilla lisääntyy raskauden edetessä riski saada vaikea influenssa.

Influenssavirukset muuntuvat jatkuvasti. Rokotteen antama suoja kestää vain n. vuoden. Siksi viime syksynä tai talvena otettu rokote ei välttämättä riitä torjumaan tulossa olevaa influenssaa.

Terveen ikäihmisen vaara sairastua vaikeaan influenssaan lisääntyy iän karttuessa. Siksi myös terve ja hyväkuntoinen ikäihminen tarvitsee influenssarokotteen. Rokote auttaa pysymään terveenä ja kunnossa. Rokotteessa ei ole eläviä viruksia, ainoastaan pieniä influenssaviruksen osasia. Siitä ei voi saada influenssaa.

Influenssan jälkitaudit ovat lapsilla yleisiä. Influenssan sairastaneista lapsista useampi kuin joka kolmas saa jälkitautilta korvatulehduksen. Rokotetuilla lapsilla on influenssakautena ollut jopa kolmannes vähemmän korvatulehduksia kuin rokottamattomalla.

Jos rokotettava on jo saanut influenssatartunnan, taudista ei tule tavallista rajumpaa. Sairastumista rokote ei kuitenkaan enntä estää, sillä suojan syntyminen kestää kaksi viikkoa.

Influenssarokote ei heikennä elimistön puolustusjärjestelmää. Sen sijaan itse influenssa voi altistaa monille jälkitaudeille, kuten keuhkokuumeelle, keuhkoputkentulehdukselle, poskiontelon tulehdukselle ja korvatulehdukselle. Influenssan sairastamisesta ei ole mitään hyötyä - haittaa siitä voi olla paljonkin.

Useimmat kananmunalle allergiset voivat ottaa influenssarokotteen. Jos on voimakkaasti allerginen kananmunalle tai jos sai edellisestä kausi-influenssarokotuksesta allergisen reaktion, kannattaa kuitenkin keskustella terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa rokotuksen ottamisesta.

Koosteen laati hygieniahoitaja Sari Albrecht
Seinäjoen Sosiaali- ja terveystoimi

Lähteet:

www.thl.fi

THL-kausiiinfluenssakampanja tiedote; Stop influenssa - ota rokote!

Testaa tietosi influenssasta ja influenssarokotteesta.

Infektiotaudit; työvälineitä tartunnan torjuntaan; Influenssa

Seinäjoen terveyskeskus: Hengitystietartuntojen ennaltaehkäisyn yleiset hygieniaohteet

